

①挨拶・テーマ

どうもわぶです！

今回は「お家で完結ダイエットプレミアム動画」を受け取り頂きありがとうございます！

この動画では

- ・ズボラなママでも一生リバウンドから卒業できるダイエット方法
- ・たった3ヶ月で健康的に5キロ痩せる方法

これら、私が『サプリやジムを使わずに、家だけで、子供がいながら、1年で16キロ痩せて、リバウンドしない体を手に入れた秘訣』をお話ししていきます。

②限定性・限定性の理由

しかし！この動画は実際にコンサル生にお伝えしているノウハウも一部惜しみなく伝えていきます。なので期間限定にします！その期間は3日間です！

ツールで厳格にタイマーを設定しているので、この「3日」という期間が過ぎると何があってもこの動画には戻ってこれなくなります。

なので、しっかりと時間を確保してこのプレゼント動画を見てほしいと思います！

③個別セミナーのプチ案内(最後に詳細話します)・特典の案内

ちなみに、この動画の最後に案内するもう一つの特典があるのですが、この特典は今見ているプレゼント動画よりもっと重要です！

もう一つの特典はこの動画の最後にご案内する「-10kg達成個別カリキュラム作成会」です。

この作成会は、この動画の最後に詳細お話ししますが、私がダイエットを始める前に「もっと早く知っていればよかった…」というような、有益な内容になっていますので、ぜひこの動画の最後の案内を見逃さないようにしてください。

この作成会では、これまで私がたった1年で健康的にマイナス16キロ、私の生徒さんが1ヶ月でマイナス3キロ、そして30年間ダイエットが続かなかった女性が継続できるようになった超具体的なノウハウをお伝えし、あなただけのダイエットロードマップを作成していきます。

さらに！この作成会に参加してくださった方には特典として「特典①」「特典②」「特典③」もお渡しします！

ここまでが今回の特典の全体像です！

もちろんこれら全ての特典が受け取れるのも5日間限定です。期限を過ぎたらもう二度とお渡しすることはできませんし、今後作成会などする予定はないので、ぜひ期間内に時間を確保して学びきってほしいなと思います！

④ベネフィット(興味付け)

今回の動画では
出産後10キロ太り、最高70キロだった私が
たった1年で16キロ痩せるために実際に行ってきた方法を
お家で完結ダイエットプレミアム動画として公開していきます。

ちなみに今回の動画でお伝えする方法は、ダイエットを実践している私の生徒さん5名ほどが実践して、

生まれて30年間以上ダイエットを継続できたことがなかった女性が1ヶ月で3キロ痩せてリバウンドしない体を手に入れたり、

妊娠、出産で体重が増えてしまったママさんが半年で7キロ痩せたり、

太るのが嫌で4年間炭水化物が食べれず、外食も怖くて出来なかった人がしっかりと食べれるようになって痩せながら健康的な体になったり、睡眠の質が上がったり、お通じが良くなったり...

こんな感じで挙げればキリがないですが、5名全員が100%効果を実感してくれている特別な方法になっています。

なんとと言っても、ただ体が痩せるだけではなくて、今のライススタイルを変えることなく健康的に、ストレスを感じることなく痩せることができるのが、私のやり方の特徴です！

たった半年で5~10キロ痩せて、リバウンドしない健康的な体が入るような、スペシャルな動画になっているので、ぜひ最後まで見てみてください！

⑤簡単な自己紹介(権威・再現性・感情を動かす)

挨拶が遅れました改めまして！わぶです！

私はわぶトレと称して、ママさん向けに オンラインでのダイエットアドバイスとパーソナルトレーニングをメインに活動し、最近ではYouTubeでわぶトレのことを伝えたり、自宅で骨盤ケアサロンを始めるなど、ママさんの体の悩みや、体づくりに特化したサポートをさせていただいています。

ちなみに私自身は、小学4年の頃に肥満児認定されてから20年間リバウンドを繰り返し、30代になってから目覚めた筋トレで、ボディメイク大会の全国2位になるものの、妊娠出産で過去最高のリバウンドを経験、産後はコロナかやワンオペでジムに行けなくなったのと、コンテストによるきつい食事制限の反動から食事のことについて学び直し、ジムやエステなし、きつい食事制限なし、完全お家のみで1年でマイナス16kgを達成し、2年経つのですが今もキープしています。

私のお客さんはママさんが多いのですが、仕事が忙しくプライベートの時間がなかなか取れないという女性もいらっしゃいます。一人一人のライフスタイルに合わせた食事指導や、運動方法をお伝えして、お客様への満足度調査では97%が満足したとの回答をいただいています。

例えば、お子さん2人のフルタイムワーママのAさんは私のダイエット指導を受けてから2ヶ月で-5kg達成、外食も旅行も楽しみながらダイエットできています。アラサーのTさんは過去の極度のダイエット後遺症から食べることが怖くなり、運動もやらねばと脅迫にかられていたところから、夏には推しに会いに行くためにダイエット頑張るとどんどん笑顔が増えてきました。40代のKさんは婦人科系の治療の副作用で7kg増量してしまったものの、半年で目標体重に到達し、次はフルマラソンに向けて前向きにダイエットに励んでいます。

こんな感じであればキリがないですが、みなさん痩せるのはもちろん、「ダイエットを通して前向きに考えられるようになった」「食べることが怖くなくなった」「運動しないと気持ち悪く感じるようになってきた」「筋肉痛が気持ちいい」など嬉しいお言葉をいただいています。

そしておそらくこのプレミアム動画を見ている方は、私のことをYouTubeやTwitterでご覧になったことがあると思うんですが、私はひとりでわぶトレの発信を始めてから、今回のタイトルにもあるように、「お家で完結できるダイエット」というものに力を入れて、

サービス提供を始めてから、1年でダイエット講座の配信数は500人以上、セミナー開催、100人以上の無料相談に乗ってきました。

そして、多くの人の悩みや、相談に乗ってきてきたからこそ、どんな人にでも「お家で完結できるダイエット」は有効であると確信を得ました。

育児中のママさんはもちろん、忙しい女性も、女性は仕事や結婚、妊娠出産など、とにかく社会に出てからライフステージが変わりやすくなります。その中でもお家で完結できるダイエットなら、どんな時でも無理なくダイエットが継続できるので、また続かなかった、子供が生まれてジムに行く余裕がない、効果があるのかわからないのかわからない高価なダイエット食品、ダイエットグッズに課金する必要もないからです。

それに、お家で完結できるダイエットを方法をマスターすれば、日々湧き出るダイエット情報や、流行りのダイエット方法に惑わされることもなくなり、心穏やかにダイエットを進めることも可能です。

私自身は34歳の時に子供を産んで、35才からお家で完結できるダイエットで痩せることを決意して、1年で-16kg痩せて37才の今もキープ中で、20年以上のリバウンド生活に終止符を打つことができました。

そして今では毎週末家族と楽しく外食したり、大好きなチョコも食べながら楽しくダイエットを継続。肌艶も良くなり、最近知り合いのママさんから30歳くらいだと思ってた！と嬉しい言葉もいただきました。今年子供が3さいになって、夏にはおむつが取れそうなので、今はビキニデビューを狙っています。20代のノースリーブすらきれなかった自分が今の私を見たらきっと驚くだろうなと思っています。

正直、私が実践し、生徒さんにも伝えているダイエット方法は非常にシンプルなものばかりです。でもだからこそ、いつでもどこでも誰にでも実行可能です。だからこそ、この先またライフステージが変わったり、年齢を重ねても自分の体型をコントロールできるという自信と根拠ができました。

ここまでお話ししてきた私自身の経験や、生徒さんの結果を含めて、これら全てを実現したのが今回お話しする「お家で完結できるダイエット」なんです。

子供の頃からママになるまで20年間リバウンドしてきた私が、1年間で-16kg痩せて、2年経った今も無理なくキープ出来ている私が実際に行っている

サプリやジムを使わずに、家だけで、子供がいながら、1年で16キロ痩せて、リバウンドしない体を手に入れた方法を、この動画1本で完全解説しています。

⑥Why (問題提起・原因特定・仮想敵叩き)

問題

では早速本題に入りたいんですが、皆さんはおそらく

- ・食事や特定の食品を減らさないと痩せれない
 - ・30さいをすぎて痩せにくくなった
 - ・ダイエットが続かないのは自分の意志が弱いからだ
- このように思ったことはないですか？

実際に私もリバウンド歴は20年ありますし、産後のホルモンバランスの乱れやストレスで激太りしていたので、ダイエットがうまくいかない皆さんの気持ちが痛いほど分かります。

ダイエットしようと思っても、いつも何かを言い訳にして諦めてしまったり、YouTubeとかテレビで見つけた方法を試しては辞めて、試しては辞めての繰り返し・・・

全然痩せない自分にめっちゃ腹立ちますよね 😞

原因

では、なぜこの状態に陥ってしまうのでしょうか？

それは「ダイエットを頑張ってやっているから」なんですよね。

「え？ダイエットって頑張るものじゃないの？」

こう思った方もいるかもしれませんが、実はダイエットは頑張ろうとすればするだけ続かないし、痩せれば痩せようとするだけ痩せないし、ストレスもかかるし、最終的には「ダイエットする前よりも太る」みたいなことも起きちゃうんです。

SNSでダイエットに成功してる人の発信を見たり、「楽しんで簡単に10キロ痩せました！」みたいな動画を見ていると「私にもできそう！」って希望を感じるんですけど、結局熱量が高まるのは一瞬だけで、続かないんですよ・・・

あと、この動画を見ている意識の高い方の中には、ジムを契約していたり、有料で教材やサプリなど買っていたりする方もいると思うんですが、

それでも続かないんですよ・・・

いつしかジムは幽霊会員になっていて、有料で買ったサプリも引き出しの中で眠っている。

でも！1つ不思議じゃないですか？

なぜ私は産後で激太りしていたにも関わらず、たった1年という期間で、健康的にストレスフリーで16キロも痩せることができたのか？

こう思いますよね？その答えは簡単です。

それは「頑張っていないから」「痩せようとしていないから」です。

サプリもジムも使っていません。楽しみながら好きなものも食べながら、しかも家だけで子育てしながら痩せることに成功しています。

もう一度言います。

頑張ろうとするから途中で諦める
痩せようとしているから痩せないんです。

解決策

じゃあどうすれば、頑張ることなく、健康的に家だけで痩せることができるのか？

その方法をこのプレミアム動画でお伝えしていきます。

さあ、それでは本題に入りますね！

⑧How(価値提供パート)

・アポイド3つ

ダイエットでやってはいけないこと=痩せない真の原因

(10分程度)

まずはダイエットしようという時にやってはいけないことがあります。ここはとっても大事な部分です。実は痩せないと思ってる人の9割が 陥っている 罠があります。

ここを知らないと例え痩せたとしてもすぐにリバウンドしてしまったり、ストレスが溜まって爆発して挫折、最悪ダイエット前より太ってしまったり、自己肯定感まで下がりかねないです。そんな不幸な未来を避けるためにも、まずは本気で痩せたいならやってはいけない 間違いについて理解しておいてください。

まずは1つ目。食事を抜くこと。

若い頃に食事を抜いて痩せた経験がある人は本当にこれに走りがちです。もうこれは今すぐやめてください。私の動画を見てくださってる方は 30代以降の方が多と思うんですけども、私たちの体は30歳を過ぎると何もしないと筋肉がどんどん減っていきます。特に食事を抜くと筋肉の減少速度が倍になります。別にマッチョになりたいわけじゃないんだから 筋肉減ったって痩せられれば良くないって思うかもしれませんが、筋肉が減ると体のメリハリがなくなります。具体的に言うとお尻のお肉が垂れて四角いピーマン尻になったり、二の腕がダルダルになったり、もちろんお腹周りも寸胴になって、ザおばちゃん体型になったり、もしくは痩せこけて胸元がげっそりしてバストが垂れたり、逆に下腹だけぽっこりとか貧相になります。

さらに、ボディラインの話だけじゃなく、筋肉が減ると代謝も落ちます。代謝って聞いたことありますか？具体的にいうと、食事などでからだの中に取り込んだ栄養をエネルギーに変えたり、そのエネルギーを体中にめぐらせて、骨や血液、筋肉や脂肪など作ったり、修復して、最後にいらぬものを呼吸やおしっこうんちで排出する、食べ物を口に入れてから、外に出るまで、からだの中で起こる一連の活動をいいます。

この代謝が活発になればなるほど、実はカロリー消費が自然と高くなって痩せ体質に近づけるし、脂肪も燃焼しやすくなります。だからこそ筋肉が落ちて代謝が下がると痩せにくい体質になっ

ちやうからダイエット頑張っても痩せられないっていう状態に陥りがちです。それを回避するためにも、食事を抜くのは絶対にNGです。

2つ目。運動を頑張りすぎる

え？ 痩せないなら 運動をいっぱいの方がいいじゃん！ っていうかもしれませんが、それも痩せにくくなるのでもうそんなに頑張らなくて大丈夫です。むしろ今までよく頑張りました。それ自体は大変素晴らしいことです。でもこれ以上、運動 こんなに頑張ってるのに痩せないって辛い思いをする前に 今日からは頑張らなくて大丈夫です。

これは私がママになるさらに前、6年前くらいにボディメイクの大会に出てた頃のパーソナルトレーナーから教えてもらったんですけども、運動って1時間以上やると大して脂肪燃焼しなくなるんだそうです。むしろ一つ目のように食事を減らした状態で無理に運動すると、脂肪燃焼するより筋肉の分解が先に起こるので、筋肉がなくなっちゃって代謝が落ちて痩せにくくなります。パーソナルトレーナーだけじゃなく大会 に出てた女性たちにどのくらい運動するかって聞いたんですけども、スタイルがいい人ほど だいたい1時間以内で終わらせてる人がほとんどでした。運動しすぎることのデメリットって疲れて怪我しやすくなるし、それ以前にシンプルに考えてみて、残酷な話だけどそもそも毎日そんなに自分の時間ある？ 家事育児の仕事がある中で、毎日1時間以上の運動の継続ってきつすぎると思います。自分が頑張りたくても、お子さんが熱を出したとか、家族の急な予定が割り込んできたとか、残業で家に帰るのが遅いと色々な原因で、毎日いっぱい運動するって ハードル高すぎます。

でも、ダイエット本気で頑張ろうっていう人は本当に真面目な人が多いし、SNSを見るといろんなダイエット情報があって、あれもこれもやらなきゃ！ と思ってるうちに、気づかないうちに自分に与える運動のノルマがどんどん増えてる人が本当に多いです。最初は何とか頑張れるし、ちょっと継続もできるんだけど、何かの拍子に続けられなくなった瞬間「全部もうヤダ～」って投げ出しがちです。だからこそ運動は頑張りすぎちゃだめなんです。

3つ目は1人でやろうとすること。

ダイエットしてるって 周りに言うのが恥ずかしい気持ちはよくわかります。私も 友達にダイエットするって宣言して速攻 挫折して「またかよ～」と笑われてきました。他にも ダイエットしてるって言うとか邪魔してくるやついるじゃない？ だから黙ってやりたい気持ちは本当によくわかります。でもそれでもやっぱり1人は良くないです。

こんな経験ありませんか？ 誰かといえる時はそんなに空腹とか感じないのに、1人になった途端になんかつい食べちゃうっていう経験。そうなんです。つい食べちゃうとか 食べ過ぎに走る人って孤独な人が多いんです。私もママになって初めて気づいたんですけど、子供を産むと 今までの人間関係のつながりが途切れたり、子供が本当にちっちゃいうちはそんなに 外出できなかつたし、さらにコロナもあって誰とも会話しない日が続いたなんてことがありました。これめっちゃめっちゃ寂しいし、自分の話を聞いてもらえる環境がないってすごいストレスになるんですよ。子供とはべったり過ごしてるけど、大人の会話ってできないからやっぱり孤独感を感じちゃうわけ。

そんな時に食べるって最高にストレス発散になるんです。食べるとどんな気分になりますか？ 幸せですよ。そうなんです、実は私たち人間の体って、食べると脳から幸せホルモンが出るようにできてるんですよ。この幸せホルモンは 楽しいことをしている時や目標を達成したときも出るんですけど、育児中ってすぐにそれができないじゃないですか。だからこそ、手っ取り早い「食べる」に走りがちなんです。食べるだったらすぐに完了して達成感ありますからね、ちなみに例として ママを出しましたが、仕事と家の往復ばかりで、休日にやることがないとか、人と会う予定がないなんて 方も同じです。私も独身時代、家と会社の往復してた時や、子供が昼寝中にいまいちやることがない時なんかは気づいたらもう無意識？！ っていうレベルでお口にくす～っとチョコとか子供のボーロとか運んでました。

・具体的な解決策

ここまで、ダイエットでやってはいけないことについて ばーっと話してきました。

ではここからは、どんな食事をして、運動はどんなことをすれば良いのか、さらに1人にならない、孤独にならない方法をお話していきます。もちろん全部 家にいながら完結する方法です。

まずは食事面のお話です。

食事意識しなければいけないことは、「食べたいものよりまずは足りない栄養素を補っていく」ことです。これがすごく大事。

皆さんこんな経験はありませんか？食べたそばからお腹が減ったり、満腹なのになんだか物足りなくて食後にお菓子をつまんじゃう、生理前になると食欲が暴走して普段は我慢できてたものをつい食べてしまう、これ全部私も経験があります。自分が経験したことあるし、相談に来てくれる人たちも経験したことがあるという人がとても多かったです。このダイエット中だと分かってるのに、つい色々食べちゃう原因の9割が「栄養不足」です。

栄養不足って海外の貧困地域ならわかるけど、コンビニに食べ物だらけの日本では関係ないって思いますよね。これが違うんですよ。

栄養不足って言いますが、そもそも栄養が足りてるってどういうことだと思いますか？これはもう答えを言っちゃいます。「5大栄養素がほどほどにバランスよく取れている状態」を栄養が取れると言います。なんか難しい言葉が出てきたと思わなくて大丈夫。5大栄養素っていうのは、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルのことです。特にタンパク質、脂質、炭水化物の3つを合わせて3大栄養素と言います。なんでこの3つとビタミンミネラルを分けてるかというと、3大栄養素であるタンパク質、脂質、炭水化物にはカロリーがあって、ビタミンミネラルにはカロリーがありません。3大栄養素は生きるために必要なエネルギーを持っている栄養素のことで、ビタミンミネラルはそのエネルギーを体に取り込んでうまく循環させるための補佐的な役割をするものです。ダイエットがうまくいってない人は、この5大栄養素がうまく取れていないことがほとんどです。特定の食品を除外したり、逆に特定の食品しか食べなかったり、忙しいからって炭水化物ばかりになったりしてる人は栄養不足確定だと思ってください。私たちの脳って本当によくできていて、栄養がちゃんと取れてないと、体に対して、その足りてない栄養をちゃんと補給しなさいって命令を出すんです。ただそれをダイエットだから、忙しいからって無視したり、タンパク質が足りてない時におにぎりとか菓子パンとか炭水化物で済ませると満腹感は得られても、脳みそは納得してないのずっと「食べる食べる」って命令を出してきます。これがお腹が減ってないのについてなんか食べちゃったり、お腹いっぱいなのに食べるのがやめられないって人に特に多いです。じゃあ次はこの5大栄養素、自分には何が足りてないか、どのように補っていったらいいかって今まで意識したことがなかったなら全然何から始めたらいいかわからないですよ。大丈夫です！これは解決するステップが既にあるのと、それぞれの栄養素で何を食べるべきかこれから順にお話していきます。

自分にとって 足りない栄養素を確認するためには、タンパク、炭水化物、脂質、最後にビタミンとミネラルの順で 足りているかどうかをチェックしていきます。

まずはタンパク質から。私たちが1日に必要なたんぱく質の量って決まっています。体重g分です。例えば 60kgの人だったら60gという感じです。でもこれ、ボディビルをやってる人とか元からボディメイク やってますっていう人だったら、「あーそれぐらいね、鶏胸肉100g だったら タンパク質20g だから...」って感覚でわかるんですが、栄養素をgで言われても ぶっちゃけわかんないですよ。そんなこと学ばなくて大丈夫です。これ 実は手を使って測ることができます。手のひら3枚分のタンパク質を取れば、ダイエットのために必要な最低限のタンパク質を取ることができます。私だったら、まあだいたい サラダチキン 3枚分 っていう感じですね。どうでしょう？ 多いと思いますか 少ないと思いますか？ 多分 多いって感じるんじゃないでしょうか。でも 実はこれぐらい必要なんです。ちなみに 甘いもの 欲が収まらない人はタンパク質不足なことが多くて、しっかりタンパク質を取れるようになるだけで、自然と甘いもの 欲が減っていったります。

じゃあ タンパク質 タンパク質って言うけど、具体的に タンパク質って何があるのか説明します。タンパク質には2種類あります。牛、豚、鳥、卵、魚といった 生き物から取れる 動物性のたんぱく質と、納豆、豆腐、豆乳などの大豆製品や、マメ科の植物から取れる 植物性のタンパク質です。動物性のタンパク質は何より満足度が高い、しっかり食べた感を得やすいのと、例えば 鶏胸肉100g と、豆腐 100g を比較した時に、動物性の方が タンパク質を多く含む という特徴があります。じゃあ 動物性の方がいいのかって言うと、そうとも言い切れません。動物性のお肉は特に牛や豚は 脂身も多くて、タンパク質も取れるんだけど、気をつけないと脂質も取りすぎてカロリーオーバーになりやすいです。なので、牛や豚を選ぶ時は赤身のお肉を選んで欲しいです。植物性のタンパク質はお肉と比べると 胃腸に負担が少なく、大豆に含まれるイソフラボンはお肌を 若々しく 保ってくれる効果があります。さらに 蒸し大豆を朝食で食べると1日の食欲が安定するという結果があるので、朝に大豆製品を食べるのもおすすめです。ただ 植物性のタンパク質はちょっとね タンパク質を含む量は少なめなので、手のひら分よりもう少し 何か タンパク質を付け足して。例えば 納豆かけご飯に卵もつけるみたいな感じです。

あと タンパク質で1つ 気をつけなきゃいけないことがあります。それは食べ貯めができない栄養素というところです。手のひら 3枚分のタンパク質を取ればいいんだと思って、極端な例ですけど、朝にサラダチキン 3枚食べたら、1日のタンパク質 摂取量 クリア かって言うとそうじゃないんですね。私たちの体って個人差あるんですけど 一度にタンパク質を消化吸収できるように限界があります。だから 一度に食べても、消化吸収できなかったタンパク質はおしっこやうんちになって大概に排出されていきます。すると 結局、せっかく食べた タンパク質が無駄になるし、栄養が足りてないっていうことになっちゃいます。それを防ぐためにもやっぱり毎食 タンパク質を食べることが大事になってきます。

タンパク質が摂れるようになったら次のステップは炭水化物です。糖質制限が流行って炭水化物を抜けば早く痩せられるからと安易に炭水化物を抜く人がいるんですが、実はこれかなり危険です。

そもそも炭水化物の役割って何だかご存知ですか？炭水化物は体を動かしたり、頭を働かせるために必要なエネルギーです！ガソリンのようなものだから不足すると体や脳を動かせなくなってしまいます。足りなくなると、エネルギー不足により「疲れやすい」「頭が働かない」「集中力が続かない」など、体が重くなってしまい、日常生活や仕事に支障をきたし、何をしても快適じゃなくなってしまいます。もうこんな状態でダイエットを続けようっていう方が無理なのよ。

あと意外かもしれないけど 炭水化物には脂肪燃焼効果があります。炭水化物には筋肉が減るのを防ぐ役割があって、筋肉がある、つまり体の代謝がアップ、するとカロリー消費が増える、そこで脂肪燃焼にも役立つんです！！逆にエネルギーが足りないと、体は筋肉を分解してエネルギーを作り出そうとします。すると筋肉が減るので見た目はヨボヨボになるし、代謝も落ちて消費カロリーが減るからさらに痩せにくい体になってしまうんです。

さらに食欲を安定させる効果もあります。炭水化物は生きるためのエネルギーなので抜きすぎると「食べても何だか物足りない感」に陥りやすくなります。それを無理やり我慢するとストレスで返って食べ過ぎになることも。適度に食べるほうが食欲が落ち着くし、満足感を得やすいし暴食抑制効果があります。タンパク質が足りてる人で、それでも甘いもの欲が止まらない人は炭水化物が不足している可能性がとても高いです。

ご飯を抜いて脂肪と糖分たっぷりのスイーツを食べたりしてませんか？カロリーオーバーになるし、炭水化物が足りないとこにいきなり食べると余計食欲を刺激して太りやすくなってしまいますので 恐れずに炭水化物を食べてみてください。

じゃあダイエットにおいてどんな炭水化物がいいかというと、白いものより黒いものをおすすめです。ご飯で言うなら玄米は最強です。玄米って茶色いじゃないですか、あの 茶色い部分を削り落とすと白米になります。そして 茶色い部分に食物繊維 だったり ビタミンやミネラル といった栄

養が豊富なので、出来る人は是非玄米を選んでみて欲しいです。ただ家族が嫌がるとか、玄米苦手っていうなら白米に雑穀米やもち麦を多めに混ぜるのもおすすめです。他にもうどんよりそば、食パンより全粒粉やライ麦パン、あとはオートミールなんかはダイエットにはおすすめです。あと色が黒いのは違うのですが、芋類もおすすめです。さつまいもやじゃがいもですね。白米より多くの食物繊維や、ビタミンミネラルも含まれます。

次は実際にどれぐらいの炭水化物を食べたらいいかと言うと、これも自分の手を使って計算できます。これはね～私10年まえに知りたかった、毎回測らないと不安になって旅行先でもキッチンスケール持って行ってたからね(笑)そんな風にならなくて済むからしっかり覚えてください！ ご飯なら軽く握った拳1つ分、食パンなら両手のひらに収まるサイズ、私なら1/6枚ってところかな、芋類なら軽く握った拳1つ分、うどんそばなら茹でた後の体積が両方の手のひらに収まるサイズという感じです。パスタはどうなのって生徒さんから聞かれることが多いのですが、パスタはちょっとコツがいります。まずは100gを測り、その束を親指と人差し指でキッチリと握る。その時の親指と人差し指の位置を覚えておいて、その幅より少なめが適量になります。

タンパク質も炭水化物もOK！となれば次は脂質です。脂質は「思ってるよりも控えめ！」が大事。というのも、この食べ物に溢れた日本では食品の至る所に油が使われてるからね。あ、ちなみに油も脂質もここでは同じものと思ってもらってOK！そう、至る所で油が使われてるし、タンパク質と炭水化物は1gあたり4kcalだけど、脂質は1g約9kcalと倍以上カロリーがあるから気づくとカロリーが散りつもりになりやすいので注意が必要です。例えばごまドレッシング 大きじ3杯でおにぎり1個と同じぐらいのカロリーになるからね。あと順に説明するけど、市販で売ってる油や、スナック菓子 なんかに使われてる油は 質の悪い油が多くて、取り続けるとゆくゆくは健康を失う恐れもあるから賢く取れるようになってほしいです。

でも油を取らなすぎるっていうのも問題 なんです。脂質の役割って知ってる？ 今日メインの3つの働きを紹介するけど1つ目は体温を保ってくれます。糖質やタンパク質は熱(エネルギー)を作り出して、脂質はそれを温存する役割があります。体温が1℃下がると免疫力が30%下がるとも言われていて、免疫力が下がると...これはもう言わなくてもわかるよね。風邪をひいたり、ちょっとは落ち着いたって言われてるけどコロナにかかりやすくなっちゃうの。だから風邪を引いてもなかなか休めないママにとっても脂質は超大事！ 風邪の時くらいできれば休みたいけどね！ 2つ目はホルモンバランスを整える役割です。もうさ～産後の時のこと思い出してみて？！ホルモンバランスジェットコースターだったでしょ？！さらに30代も過ぎればちょっとしたことで揺らぐし、もう私たちってホルモンバランスの奴隷状態な訳。そんな中で、魚の油なんかは女性の産後うつに効果を発揮するという実験結果があったり、生理周期を安定させる働きもあるので女性には欠かせない栄養なんです！

3つは上手に使いえばダイエット効果があるんです！炭水化物とタンパク質より腹持ちが良いので空腹感を感じにくくなったり、ダイエットに必要なビタミンの吸収を良くしてくれます。

じゃあダイエットにおいてどんな油がいいのかというと、突然ですがクイズです！ダイエットにおいて良い油の種類には、サバなどの青魚、オリーブオイル、卵、アボカド、ナッツなどがありますがこれらに共通するものはなんでしょうか？ 正解は、素材そのものに含まれている油なんです。素材がもつ油には中性脂肪を減らしたり、便秘解消を促したり、ダイエットに非常に良い働きをします。細かくいうと、すごい種類がいっぱいあって覚えられないし、覚えなくて大丈夫！とにかく「素材に含まれる油は摂って、そうじゃないものは控える」これだけでスルッと痩せ出すから次スーパーに行った時さっき紹介した食材は買い込んでみて！

とはいえ、料理しないわけにも行かないから、次は普段の食事で工夫できることについてアドバイスすると、調理方法を工夫してみたいです。料理は揚げる、焼く、煮る、蒸す、茹でるの順でカロリーが低くなります。まずは、揚げ物を食べていたならチキンソテーに、チキンソテーに慣れてきたら夜ご飯は蒸し鶏にするなど、いきなりじゃなくて良いから、段階的に油の少ない調理法に慣れていきましょう。

あとはドレッシングをノンオイルに変えたり、焼くときにフライパン用アルミホイルってのが売ってるからそれを使うのすごいおすすめ！油なしで焼けるし、焼いた後にフライパン洗わなくて良いからね！できるだけ楽するのもダイエット継続には大事だから！油はチリツモでカロリーオーバーになりやすいからこそ、チリツモで削っていきましょう！

ここまで一気に来たけど、大丈夫かな？最後がビタミンとミネラルです。ビタミンとミネラルっていうと野菜や果物に含まれてるイメージが強いかもしれないけど、実はお米や、お肉、オリーブオイルなど、今まで話してきた三大栄養素に含まれる食品にもたくさん入ってるんです。だから、三大栄養素が取れていればある程度のビタミンとミネラルは取れてます。でもやっぱりそれだけだと足りなくなるから、最後にこの2つも意識して欲しいんです。ちなみにビタミンとミネラルがなんとなく体にいいのは知ってると思うけど、どんな役割するかって知ってますか？これね私、昔コンテスト出る時に知ってたら、もっと苦しまずに減量できたなって本当に思いました。ビタミンとミネラルにもいろんな役割があるんだけど、メインの役割としてはサポート役です。例えばビタミンは多くの場合、「代謝を助ける」働きをします。代謝を助けるってことは、それだけ脂肪燃烧しやすい体になれるし、ミネラルには食欲を落ち着かせたり、ホルモンバランスを整える役割もあります。だからカロリーばかり気にするんじゃなくて、ビタミンとミネラルのサポート役を意識することも、女性のダイエットには本当に大事！！

ただね ビタミンの種類とミネラルの種類を全部覚えようと思ったら、すごく大変。仕事で知ってないとかまずいとかじゃない限り無理だと思う。正直私も全部は覚えきってないです。お客さんに栄養士さんとかもいるんだけど、栄養のプロでも急に全部家って言われたらちょっと無理って言ってました。じゃあ私たちなんて無理じゃないと思うかもしれないけど大丈夫！これもさっきの炭水化物の測り方みたいに、すごいね 覚えやすいのがあるから是非覚えて行って。それはね「まごはやさしい」なんです！あれ聞いたことないですか？なんかね 給食のメニューのどこかに書いてあったり、家庭科でチラッとやったことある人も多いんじゃないでしょうか。そう、「まごはやさしいこ」！これを守れば、ダイエットに必要なビタミンミネラル類ってほしい 取れちゃうのよ！それぞれ何だったか 1個ずつ思い出してみよう。(図を出す)「ま」は豆類、大豆、大豆製品、枝豆とかね。「ご」は黒ごま 白ごま、ナッツ類 なんかの種もここに入ります。「わ」はわかめ、昆布、ひじき なんかの海藻類。「や」は野菜。緑黄色野菜、単色野菜、旬の野菜とか旬の果物を食べるのがおすすめ！「さ」は魚！タンパク質と脂質ともかぶるけど、魚って本当に優秀でビタミン、ミネラル類も優秀です。貝類も一応ここに入ります。「し」はしいたけ。しいたけだけに限らず、しめじ、えのき、エリンギなどきのこ類なら大体何でもOKです。「い」は芋類。さつまいもやじゃがいも、里芋、ごぼうなんかの根菜類もここに入ります。芋ってただの炭水化物 なんじゃないの と思うかもしれないけど、実はビタミンミネラルも豊富なんです。こんなふうに「まごはやさしい」を意識するだけでかなりビタミンとミネラルの摂取量は増えるから、スーパーに行った時は買い忘れないようにね！

とここまで、足りない栄養素を見極めるステップや、それぞれの栄養素でどれぐらい何を食べればいいのか 話してきたけど、多分もういっぱいいっぱいなんじゃない？後からこれを全部見直すのもすごく大変だと思うの。だから用意しました！！

今話してきた食材をまとめた「痩せる食品リスト○選別」とわぶの食べて痩せるリアルな1週間のレシピ週です！後で受け取り方法説明するから最後まで聞いて行ってくれたら嬉しいです！

そして食事面の次は運動面です！痩せるために運動頑張りすぎちゃいけないって言ったけど、頑張りすぎるってどれぐらいのことを言うのか説明していきます。これはまず3ヶ月毎日続けられないことは、もう頑張りすぎです。ダイエットのための運動のノルマなんて、最初は本当にスクワット、腹筋1回、ドローイン 1回 そんなレベルでいいのよ。まずはこの3ヶ月毎日続けられることを探して欲しいんです。何でこんなに3ヶ月を強調するのかって言うと、ちゃんとね 理由があるんです。3つね。まず1つ目は、他の人からみて「痩せた」って見える体になるのに最低でも3ヶ月

かかるから。これは、自分自身の体験、さらにトレーニング仲間、コンテストに出てた頃のパーソナルトレーナー、さらにはあの中山きんに君も、人から見て痩せたって言われるレベルになるには最低3ヶ月って言ってたから間違いないです。2つ目の理由が、体の細胞が入れ替わるのに約3ヶ月かかるから。1つ目の他人が見て痩せたって見える話とも通じるところがあるんだけど、私たちの体ってどんな部位でも細胞からできてます。筋肉や脂肪や髪や爪とかもね。細胞って常に新しいものに入れ替わっていきんだけど、部位によってそのスピードが違ってほしい3ヶ月で全部が入れ替わるんだって。だからこそやっぱり体がしっかり変わるのにも3ヶ月くらいいるよねって話なんです。最後は習慣化の必要日数。これ聞いたことあるかな？実は何かを習慣化したい時には、最低必要な期間っていうの研究でわかってるんだって。その中でも身体に関わること、つまりダイエットに関することを習慣化するためには3ヶ月かかるんだって。ちなみに読書をする、掃除をするとか行動に関するものは1ヶ月かかるんだって。つまり逆を言えば、ダイエットに関するものを3ヶ月間毎日続けることができればその後はそんなに頑張らなくても習慣化しやすくなるんだって。これは私自身の経験からも納得で、昔その大会に出る時、パーソナルトレーナーと相談して1年かけて減量するって決めたのね。だから最初から1年間継続するっていう前提がもうあったの。だからこそ大会が終わった後でも、運動は続いてるし、食事だって続いている。だからやっぱり3ヶ月間続けるって言うのがダイエット継続の要になるんです。

そこで、やってはいけないことでも話したけど、自分が運動頑張りたいくても、お子さんが熱を出したとか、家族の急な予定が割り込んできたとか、残業で家に帰るのが遅いとかいろんな原因で私たちって毎日振り回されるから、ちょっとでもハードル高いと続けられなくなっちゃうんです。こんな経験ありませんか？最初は腹筋10回のはずが、もうちょっと頑張れそう、もうちょっとやらないと効果でないよね、なんて気づかないうちに自分に与える運動のノルマがどんどん増えていって、最初は良い感じに続けられたんだけど、家族の都合でその時間が取れなくなった途端「もういや〜！」って投げ出したこと。私もあるし、お客さんにも本当に多いんです。だからこそ、逆にまずは3ヶ月毎日できることを決めちゃえば、達成しやすくなるし、その後の継続もしやすくなります。結局ダイエットって「継続」が全てだから。3日だけ毎日1時間運動してやめた人の総運動時間は3時間だけど、1年毎日3分運動した人は約18時間と6倍の差があるし、1年も続いたら運動のレベルも上がるし、そのさきも続くからもっとダイエット効果が強くなるからね。だから最初は本当に小さなことで大丈夫。私の場合は、化粧水をつけた後、馴染むまでの間にドロインした状態でお腹を捻ることからスタートしました。どんな小さなことでも毎日続けられると自信になるからまずは3ヶ月間、これを見てくれる人がいつ見てかわからないけど、年末年始、バレンタイン、歓送迎会、お花見、クリスマス、世間的なイベントに被っても、自分や家族の誕生日に被ってもできることを見つけてみてください。それでも何からしていいかわからない人のために、わぶトレでも紹介してる特別トレーニング動画、全部隙間時間で気軽にできるやつだけを集め直したやつを特典にするから、受け取り方法などはこのまま動画をみてね。

最後はどうやって一人にならないか。ぶっちゃけこれが一番難しいかも。ママ友や友達と一緒にダイエット頑張ろうと思っても、そもそも友達がいなかったり場所から始めなきゃだし、ママ友作りとかだるいって言う人も多いと思う。たとえ仮に一緒に頑張るって人が見つかったとしても、子供の頃のマラソン大会を思い出してくださいよ。一緒にゴールしようって言ってゴールしたことがありますか？それと同じです。自分が置いていかれても辛いし、自分が置いてく立場になっても変な恨みを買ったりするから危険です。まずは、SNSとかで自分と環境や目標が似てる人を探して、その人をフォローしてコメントしたり、交流するのが1つ目のおすすめ。

他にも、Instagramとかでよく見かけるけど、宅トレやトレーニングの無料LIVEに参加してみるの結構楽しいからやってみてほしい。私もハマってました。インフルエンサー相手とかだと難しいけど、そこまでフォローしていない人なら、ライブ中にコメント書くと結構読んでくれるし、褒めてくれたり、アドバイスくれることもあるからすごくためになるし、LIVE中にすごくテンション高く応援してくれたりすると、それだけで結構がんばらなくて気持ちに慣れちゃうから。私は子供が産まれた直後くらいにコロナが始まって、1年位は本当に人と会えなかったんだけど、こういうLIVEに参加してる

時って本当に気晴らしになったし救われました。どすっぴんでもパジャマでも向こうには見えないから気軽だし、すぐに離脱もできるからね。

あとは本気で痩せたい！って人はオンラインパーソナルを使うって方法もあります。これなら自宅で出来るからママさんには嬉しいし、いろんなサービスがあるから自分に合うやつがきっとあると思う。何より、せっかくダイエット頑張るなら、やっぱり知識のある人から教えてもらった方が上手くいくし、怪我もないし、効率が良いんです。あとお金かかる分真面目にやろう！って良い意味でのプレッシャーがかかるしね。

何よりさっきの頑張りすぎないでも話したけど、ダイエットが続かなくなって全部や～めた！ってなりそうな時に、友達とかだと「いいよ良いよ～頑張ったよ～」って甘やかされがちだけど、それだとあなたのためにならないですよ。そんな時にパーソナルトレーナーがついてれば、途中で挫折した時でも、適切な軌道修正してくれるから、途中で投げ出す確率グッと下がります。それに、やっぱりダイエット一人でしてると思うように結果が出ない時ってこれであってるのかな？って不安になっちゃうから、そんな時にすぐ相談できる相手がいるって心強いので、この話聞いて「そうそうあるある～！」と思った人はオンラインパーソナルも候補に入れてみてください。

⑨再度問題提起

ここまでお家で完結するダイエット方法を完全解説してきましたが、おそらくここまで聞いて

- ・おうちダイエットのやり方は分かったけど
実際に取り組むとなった時に一人でやるのは難しそう
 - ・もっと自分のライフスタイル合った方法が合ったらいいなあ
 - ・食事って実際に見てもらわないとやっぱり分からない
 - ・また挫折したらって思うと取り組むのが怖い
 - ・どうしても1人だとモチベが管理できない
 - ・筋トレってしたことないしフォームが合ってるのかも不安
 - ・やっぱり身近に話せる人もいないし、SNSで発信するのは面倒
 - ・オンラインでもパーソナルってどんな人かつくのか分からないし敷居が高いな
- このように思った方もいると思います。

⑩オファー

そこで、ここまで聞いてくださった皆さんに特別なご案内があります。

- ・ひとりでダイエットを続けるのは難しそう
- ・より早く、より健康的に、より楽しく痩せたい！
- ・人見知り知らない人に教えてもらうのは怖い！

このように思っているあなたのために

今の私と同じレベルのダイエットの知識を得て、健康的に10キロ痩せて一生リバウンドからは卒業できるようになる「-10キロ達成個別マニュアル作成会」をご用意しました！

この個別マニュアル作成会では、

ひとりひとりの体型やライフスタイルに合わせた食事、トレーニング種目、時間管理など「あなただけの激痩せロードマップ」を私と一緒に作成して、

『半年で健康的に10キロ痩せる』という状態まで持っていきます。

さらにこの作成会に参加していただいた方には特典として、

- ①痩せる食品リスト○選別
 - ②わぶの食べて痩せるリアルな1週間のレシピ週
 - ③秒でヒップアップ！いつでもどこでも出来るお尻トレーニング
 - ④筋トレ初心者でも効果抜群！二の腕引き締め&肩こり改善エクササイズ
 - ⑤きつい腹筋無しでOK！ママさん最強お腹痩せトレーニング
 - ⑥スキニーパンツにシャツin出来る下半身トレーニング
 - ⑦1万歩歩くより全身痩せる1回8分完結エクササイズ(有酸素運動)
 - ⑧腰痛や膝痛の改善！楽しく出来るセルフ骨盤ケア
 - ⑨赤ちゃんと一緒にOK！赤ちゃん爆笑、ママは脂肪が燃えるその場で出来るエクササイズ
 - ⑩全身整ってお腹の脂肪もごっそりおちる朝でも夜でもOKストレッチ
- 11日常の動作を全て筋トレに変えて気づいたら筋トレ完了させる魔法

これら生徒さんにしか配布していない、極秘コンテンツもお渡します！

この特典を受け取った方全員が「痩せない方が不思議です...」と思ってもらえるようなコンテンツになっているので、楽しみにしててください。

ちなみに私の生徒さんはこの個別マニュアルを作成したおかげで、1ヶ月で3キロ痩せたり、睡眠の質が改善しストレスが激変したり、便秘が治ったり、一生リバウンドしない健康的な体を手に入れて、幸せそうに楽しそうにワクワクしながら毎日を送っています。

もしあなたが今、

- ・ダイエットのノウハウを探し集めてきたけど結局痩せていない
- ・無理にダイエットしようとして逆に太ってしまった
- ・ひとりではなかなか継続するのが難しい
- ・応援してくれる人や環境が欲しい

このように思っているなら、今回の個別マニュアル作成会はあなたにとって最適解となることを約束します！

それではこの個別マニュアル作成会の参加方法ですが、私の公式LINEで一言「マニュアル」と入力してください！

自動で応募フォームが配布されるので、そのフォームにお答えください。

そして毎回これは注意喚起しているんですが、後から、「忘れていて参加できませんでした」というメッセージをいただいても、私の方では一切対応することができないので、できればこの動画を見ている本日に応募することをお勧めします。

もし不明な点がある場合は、LINEの方で直接僕にお問合せください。

それでは作成会でお会いしましょう！